

Claus Leitzmann, Markus Keller

Vegetarische Ernährung

3., aktualisierte Auflage

62 Abbildungen

74 Tabellen

Verlag Eugen Ulmer Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der 1. Auflage.	8
Vorwort zur 3. Auflage	11
1 Einführung in die vegetarische Ernährung	13
1.1 Vorbemerkungen	13
1.2 Prävention von Mangelernährung	14
1.3 Prävention von Erkrankungen.	15
1.4 Zukunftsfähigkeit vegetarischer Kostformen	17
2 Charakteristika vegetarischer Ernährungs- und Lebensformen	19
2.1 Begriffe und Definitionen.	19
2.2 Formen vegetarischer Ernährung.	21
2.3 Soziodemografische Merkmale von Vegetariern	24
2.4 Motive von Vegetariern	24
3 Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen	29
3.1 Entwicklungsphasen der Ernährung des Menschen	29
3.2 Die Ernährung von Sammlern und Jägern	33
3.3 Das Ackerbauzeitalter.	34
3.4 Nahrungsverfügbarkeit und körperliche Merkmale.	35
3.5 Artgerechte Ernährung des Menschen.	37
4 Historische Entwicklung und heutige Situation des Vegetarismus	39
4.1 Antike	40
4.2 Religion und Vegetarismus.	46
4.3 Mittelalter und Neuzeit	51
4.4 Der moderne Vegetarismus im 19. und 20. Jahrhundert	53
4.5 Lebensreform und Vegetarismus	57
4.6 Naturheilkunde und Vegetarismus.	61
4.7 Aktuelle Situation.	66
4.8 Gesellschaftliche Stellung und Ansehen von Vegetariern	68

5	Vegetarismus und alternative Ernährungsformen	72
5.1	Kennzeichen alternativer Ernährungsformen	72
5.2	Einteilung alternativer Ernährungsformen	73
5.3	Anhängerzahl alternativer Ernährungsformen	76
5.4	Ernährungsphysiologische Bewertung alternativer Ernährungsformen	76
6	Ernährungsphysiologische Bewertung einer Kostform	80
6.1	Grundlagen: Nährstoffzufuhr, Ernährungsstatus und Gesundheitsstatus	80
6.2	Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr – Aussagewert und individueller Nutzen	82
6.3	Ermittlung von Nährstoffzufuhr, Ernährungsstatus und Gesundheitsstatus	85
6.4	Konsequenzen für die ernährungsphysiologische Bewertung des Vegetarismus	90
7	Vegetarismus und die Prävention chronischer Erkrankungen	92
7.1.	Paradigmenwechsel: Von der Risiko- zur Nutzenbewertung vegetarischer Kostformen	93
7.2	Gesundheitsverhalten von Vegetariern	98
7.3	Übergewicht und Adipositas	106
7.4	Diabetes mellitus	113
7.5	Hypertonie	120
7.6	Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	130
7.7	Krebs	154
7.8	Osteoporose	170
7.9	Weitere Erkrankungen	177
7.10	Lebenserwartung von Vegetariern	184
8	Energie- und Nährstoffversorgung von Vegetariern	190
8.1	Nahrungsenergie	190
8.2	Hauptnährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Protein)	192
8.3	Vitamine	201
8.4	Mineralstoffe	207
8.5	Ballaststoffe	211
8.6	Bioaktive Substanzen	214

9	Potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung	220
9.1	Eisen	220
9.2	Jod	229
9.3	Vitamin D	234
9.4	Zink	240
9.5	Omega-3-Fettsäuren	244
9.6	Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	251
9.7	Kalzium	258
9.8	Vitamin B ₂ (Riboflavin)	266
9.9	Protein	270
10	Vegetarismus in den verschiedenen Lebensphasen	276
10.1	Schwangere	276
10.2	Stillende	288
10.3	Säuglinge, Kinder und Jugendliche	295
10.4	Ältere Menschen	310
11	Praktische Umsetzung einer vegetarischen Ernährungsweise	316
11.1	Wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen für Vegetarier	316
11.2	Besondere Lebensmittel für Vegetarier	321
11.3	Praxis der vegetarischen Ernährung	323
12	Globale Aspekte des Vegetarismus	327
12.1	Globaler Ernährungswandel	329
12.2	Umweltverträglichkeit von Lebensmitteln tierischer Herkunft	331
12.3	Energie- und Ressourcenverbrauch bei der Produktion tierischer und pflanzlicher Lebensmittel	333
12.4	Klimawirkung von Lebensmitteln tierischer Herkunft	337
12.5	Umweltwirkung verschiedener Ernährungsstile	339
13	Schlussbemerkungen und abschließende Bewertung	345
	Literaturverzeichnis	348
	Sachregister	377